

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN *ADVERSITY*
QUOTIENT DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA ASRAMA
TAHUN PERTAMA MAN I BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2019/2020**



PROPOSAL SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

Renita Febriana

1531080091

Program Studi : Psikologi Islam

**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTANLAMPUNG
1441H/2019 M**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN *ADVERSITY*
QUOTIENT DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA ASRAMA
TAHUN PERTAMA MAN I BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

Renita Febriana

1531080091

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing 1 : Dr. Idrus Ruslan, M.Ag

Pembimbing 2 : Khoiriya Ulfah, MA

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441H/2019 M**

ABSTRAK

Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Tahun Pertama MAN I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

Oleh :

Renita Febriana

Penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk menciptakan adanya keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Tahun Pertama MAN I Bandar Lampung. Terdapat tiga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu yang pertama, ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama. Yang kedua ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama. Yang ketiga ada hubungan positif antara *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X.IIK.1 dan X.MIA.3 MAN I Bandar Lampung yang berjumlah 73 siswa/siswi yang di ambil menggunakan teknik *total sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang meliputi skala penyesuaian diri sebanyak 54 aitem, skala kecerdasan emosional sebanyak 60 aitem, dan skala *adversity quotient* sebanyak 40 aitem. Teknik analisis yaitu menggunakan teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan menggunakan *SPSS 22.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan Nilai $R_{x_1,2y} = 0,433$ dengan nilai $F = 8,088$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama MAN I Bandar Lampung. Hasil yang diperoleh memberikan sumbangan efektif 18,8% dan 81,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari penelitian ini. Nilai $r_{x_1y} = 0,390$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama MAN I Bandar Lampung. Nilai $r_{x_2y} = 0,432$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan positif antara *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama MAN I Bandar Lampung.

Kata kunci: *Penyesuaian Diri, kecerdasan Emosional Dan Adversity Quotient*



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Adversity Quotient dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Tahun Pertama Man I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

Nama : Renita Febriana

NPM : 1531080091

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lmpung

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Idrus Ruslan, M.Ag

NIP. 197101061997031003


Khoiriya Ulfah, M.A

NIP. 198504102019032011

Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam


Abdul Qohar, M.Si

NIP. 197103122005011005



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Adversity Quotient dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Tahun Pertama Man 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.** Disusun oleh **Renita Febriana. NPM 1531080091.** Prodi : **Psikologi Islam.** Fakultas : **Ushuluddin Dan Studi Agama,** telah dimunaqsyahkan pada hari/tanggal : **Jum'at, 15 November 2019**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Agung M. Iqbal, M.Ag

Sekretaris : Angga Natalia, M.IP

Penguji Utama : Dra. A. Retno Riani, M.Si

Penguji Pendamping I : Dr. Idrus Ruslan, M.Ag

Penguji Pendamping II: Khoiriya Ulfah, M.A

DEKAN

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

M. Anshori, M.Ag

NIP. 196003131989031004



PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	‘ (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
َ -----	A	ا	آ	سَارَ...يْ Ai
ِ -----	I	ي	يْ	قِيلَ...وْ Au
و -----	U	و	û	يَجُورَ

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum wr, wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Renita Febriana

NPM : 1531080091

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Tahun Pertama Man I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.” Merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar lampung, 30 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Renita Febriana
NPM.1531080091

MOTTO

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ
اللَّهِ أَتْقَاهُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS. Al- Hujurat : 13)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Terucap syukur kepada Allah SWT., karena atas izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku yang tercinta dan tersayang yaitu Ayahandaku Zainuri dan Ibundaku Tuti Amiati apa yang telah saya dapatkan belum mampu membayar semua kebaikan, keringat, dan juga air mata bagi saya. Terimakasih atas segala dukungan yang ayahanda dan ibunda berikan, baik dalam bentuk materi maupun moril serta terima kasih atas limpahan doa yang tulus yang selalu kalian berikan. Karya ini saya persembahkan untuk ayahanda dan ibunda, sebagai wujud terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah ayahanda dan ibunda sehingga anakmu ini dapat menggapai cita-cita.
2. Untuk adikku satu-satunya Muhammad Diky Nursandi yang teramat aku cintai, tiada waktu paling berharga dalam hidup selain menghabiskan waktu bersama denganmu. Terima kasih untuk adiku yang telah memberi dukungan dan doa yang tanpa henti serta selalu memberikan bantuan dan semangat selama ini, semoga awal dari kesuksesan saya ini dapat menjadi sesuatu yang membagikan untuk adik yang saya sayangi.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Renita Febriana, lahir di Sukoharjo 3 pada tanggal 27 Februari 1997. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara, yang terlahir dari pasangan Bapak Zainuri dan Ibu Tuti Amiati. Alamat tempat tinggal peneliti di jl. Kapulaga, Sukoharjo 3 Barat, kecamatan Sukoharjo, kabupaten Pringsewu, Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. TK Islamiyah Sukoharjo 3, Lulus pada tahun 2003
2. SD Negeri 2 Sukoharjo 3, Lulus pada tahun 2009
3. SMP Negeri 1 Sukoharjo, Lulus pada tahun 2012
4. SMA Negeri 1 Sukoharjo, Lulus pada tahun 2015.

Setelah menyelesaikan studi di Sekolah Menengah Atas pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan Harahan dari pihak-pihak yang terlibat dan turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuludin dan Studi Agama.

4. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si., selaku pembimbing akademik peneliti yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan maupun arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
5. Bapak Dr. Idrus Ruslan, M.Ag selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, nasehat, arahan serta motivasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Koiriya Ulfah, M.A. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, nasehat, arahan serta motivasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Ibu Citra Wahyuni, M.Si. yang telah memberi dukungan serta memberi arahan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung
9. Kepala Sekolah, Dewan Guru, dan Staf Madrasah Aliyah Negeri I Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan oleh peneliti.
10. Vian Mustofa, Jelita Dinda Azizah, S. Psi, dan Maharani Zahroh, S. Psi yang selalu memberikan dukungan, tenaga, pikiran, motivasi, dan semangat yang tiada henti kepada peneliti.

11. Sahabat yang dari awal masuk kuliah hingga saat ini Dwi Rahayu Ningsih, S.Psi dan Gustin Dwi Utami, S.Psi yang telah memberikan support dalam menyelesaikan skripsi.
12. Sahabat dari kecil hingga sekarang Nabila Syifa Aziza AMd.Kep yang selalu memberikan motivasi dan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
13. Sahabatku sedari bangku SMA hingga saat ini Siti Saringatun, Reza Aprilia Sari S.Pd., dan terkhusus untuk teman-teman XII.IPA.4 yang telah memberikan support sehingga peneliti semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2015 dan kakak-kakak serta adik-adik yang telah memberikan kebersamaan, dukungan, kerjasama, dan motivasi.
15. Teman-teman seperbimbinganku yang selama ini selalu memotivasi dan memberi arahan.
16. Keluarga besar Psikologi Islam kelas A yang ku sayangi yang selalu memberi semangat dan selalu bersama-sama berjuang dari awal hingga sekarang untuk menyelesaikan skripsi.
17. Teman-teman KKN 190 yang selalu memberi dukungan dan semangat untuk peneliti menyelesaikan skripsi ini.

18. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Bandar Lampung, 30 Oktober 2019

Renita Febriana

1531080091

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	13
C. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyesuaian Diri	15
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	15
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	16
3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri.....	17
B. Kecerdasan Emosional	22
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	22
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.....	22
3. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional	24
C. <i>Adversity Quotient</i>	26
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i>	26

2. Dimensi <i>Adversity Quotient</i>	27
3. Faktor-faktor <i>Adversity Quotient</i>	28
4. Tingkatan <i>Adversity Quotient</i>	30
D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan <i>Adversity Quotient</i> dengan Penyesuaian Diri.....	32
E. Kerangka Berfikir.....	34
F. Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel.....	38
B. Definisi Operasional.....	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Validitas dan Reliabilitas	45
F. Tekhnik Analisa Data.....	46

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	47
1. Orientasi Kacah	47
2. Persiapan Penelitian.....	51
3. Pelaksanaan Try Out.....	54
4. Uji Validitas dan Reliabilitas	54
B. Pelaksanaan Penelitian	58
1. Penentuan Subjek Penelitian	58
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	59
3. Skoring.....	59
C. Analisis Hasil Penelitian	60
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	60
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	61
3. Uji Asumsi.....	65
4. Uji Hipotesis	67
5. Pengujian Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	

Variabel Penelitian	71
D. Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel. 1 Blue Print Skala Penyesuaian Diri	41
Tabel. 2 Blue Print Skala Kecerdasan Emosional.....	43
Tabel. 3 Blue Print Skala <i>Adversity Quotient</i>	45
Tabel. 4 Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri.....	52
Tabel. 5 Distribusi Aitem Skala Kecerdasan Emosional	52
Tabel. 6 Distribusi Aitem Skala <i>Adversity Quotient</i>	53
Tabel. 7 Distribusi Aitem Gugur dan Valid Skala Penyesuaian Diri.....	56
Tabel. 8 Distribusi Aitem Gugur dan Valid Skala Kecerdasan Emosional	57
Tabel. 9 Distribusi Aitem Gugur dan Valid Skala <i>Adversity Quotient</i>	58
Tabel. 10 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	61
Tabel. 11 Kategorisasi Penyesuaian Diri	62
Tabel. 12 Kategorisasi Kecerdasan Emosional	63
Tabel. 13 Kategorisasi <i>Adversity Quotient</i>	64
Tabel. 14 Uji Normalitas.....	65
Tabel. 15 Uji Linieritas	67
Tabel. 16 <i>R-Square</i>	68
Tabel. 17 Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga.....	69
Tabel. 18 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	71

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
Gambar. 1 Bagan Hubungan Antara VB_1 dan VB_2 dengan VT.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Ketiga Skala Penelitian

Lampiran. 2 Data Skor Penelitian

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Ketiga Skala

Lampiran. 4 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 5 Data Siswa Asrama Tahun Pertama MAN I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019-2020

Lampiran. 6 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 7 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 8 Perhitungan Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Lampiran. 9 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran. 10 Kartu Konsultasi

Lampiran. 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran. 12 Hasil Turnitin Plagiasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Agustiani (dalam Wulandari & Rustika 2016) Setiap tahapan perkembangan individu memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda, untuk itu individu akan menghadapi perubahan yang tidak hanya berasal dari aspek biologis tetapi juga aspek kognitif, lingkungan dan sosio-emosional. Individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai perubahan, tuntutan, maupun permasalahan dalam setiap tahapan perlu memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri, dengan memiliki kemampuan penyesuaian diri individu akan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami.

Schneiders (dalam Himmah & Desiningrum, 2017) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah terwujudnya keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang lingkungan harapkan, dengan melalui proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, individu berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan dalam diri, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya. Menurut Sunarto dan Hartono (dalam Adiningtiyas, 2015) penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhannya, khususnya lebih dibutuhkan oleh usia remaja. Disamping tuntutan penyesuaian dengan kondisi dirinya, remaja juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Ajaran islam telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan dengan sesamanya baik dengan sanak keluarga dan lingkungannya dengan cara penyesuaian diri dengan baik. Hal ini diharapkan dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar sesama manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat An-Nisa:36.

﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۖ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾

Artinya: “ Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”. (Q.S. An-Nisa’:36).

Individu dalam kehidupannya dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu lain melalui proses interaksi sosial. Individu saat proses interaksi sosialnya mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya. Individu ketika melakukan penyesuaian diri tidak sedikit yang mengalami kesulitan atau hambatan. Individu ketika telah mampu menghadapi kesulitan dan hambatan tersebut dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitarnya berarti individu tersebut telah melakukan penyesuaian diri.

Individu disetiap tahapan perkembangannya melewati berbagai transisi, salah satunya adalah transisi sekolah. Santrock (dalam Irfan & Suprpti 2014) berpendapat bahwa ketika siswa dalam masa transisi memasuki sekolah menengah

atas dari sekolah menengah pertama siswa dihadapkan dengan berbagai perubahan. Perubahan-perubahan tersebut tidak hanya di dalam diri individu tetapi juga di dalam keluarga dan sekolah yang dapat menimbulkan stres pada siswa. Hal ini dapat mendasari situasi yang sulit bagi banyak siswa. Perubahan-perubahan ini mencakup hal-hal yang berkaitan dengan perubahan tidak hanya yang berkaitan dengan kognisi sosial tetapi juga dengan meningkatnya tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan pada orang tua, memasuki struktur sekolah yang lebih besar, perubahan dari kelompok teman yang kecil menjadi kelompok teman yang lebih besar serta meningkatnya fokus pada prestasi dan performa Santrock (dalam Irfan & Suprpti, 2014).

Achyar (dalam Muti'ah, 2016) juga menambahkan dengan penyesuaian diri yang baik pada siswa dapat meningkatkan efek positif pada hasil belajar siswa. Siswa baru yang masih belajar beradaptasi dari sekolah lanjutan pertama ke lingkungan sekolah lanjutan atas maka banyak penyesuaian yang harus dilakukan siswa, sehingga dimungkinkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa tersebut.

Penyesuaian diri bagi siswa asrama tahun pertama sekolah menengah atas sangatlah penting untuk dimiliki siswa dalam menghadapi perubahan, khususnya bagi siswa yang mengenyam pendidikan di sekolah berbasis islam dan berasrama karena tidak semua siswa berasal dari sekolah menengah pertama yang berbasis islam dan berasrama. Individu ketika masa transisi dari sekolah menengah pertama reguler akan menghadapi kesulitan ketika memasuki sekolah menengah atas yang berbasis islam dan berasrama karena kurangnya pengalaman, adanya

sistem pembelajaran yang sedikit berbeda, siswa harus menghadapi lingkungan sosial yang baru dengan peraturan yang baru, dan siswa saat di asrama juga dituntut untuk mandiri karena harus tinggal di asrama yang jauh dari orang tua. Pacarella & Terenzini (dalam Irfan & Suprati 2014) berpendapat bahwa masa transisi merupakan “*culture shock*” yang mempelajari kembali masalah sosial dan psikologis saat menghadapi hal baru. Beberapa hal baru yang mempengaruhi “*culture shock*” tersebut adalah pengajar, teman baru, tuntutan akademik, personal dan sosial yang baru.

Zakiyah, Hidayat, & Setiawan (dalam Azhari, Mayangsari, & Erlyani, 2015) menyatakan bahwa siswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang menyebabkan menurunnya motivasi siswa dalam belajar, hal tersebut nantinya akan mempengaruhi atau menghalangi siswa baru dalam mencapai hasil yang maksimal dalam proses study nya.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi kesehatan mental remaja dalam hal ini siswa tahun pertama di sekolah menengah atas. Menurut Hurlock (dalam Jannah, 2016) masa remaja merupakan masa dimana individu sedang menjalani masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Sedangkan siswa tahun pertama di jenjang sekolah menengah atas masih termasuk kategori remaja yang dimulai dari usia 12 tahun sampai awal dua puluhan. Pada proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa ditandai dengan percepatan perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional Papalia & Olds (dalam Putro, 2017).

Menurut Hall (dalam Gunarsa, 2009), masa remaja sering dianggap sebagai masa *storm & stress* dimana remaja menjalani masa yang penuh frustrasi dan stres, hal tersebut dikarenakan adanya tuntutan untuk segera menyesuaikan diri sebagai siswa tahun pertama sekolah menengah atas, tidak hanya itu banyaknya perubahan selama masa transisi diusia remaja madya melihat hal tersebut sebagai penyebab stres yang akan menimbulkan kecemasan dan ketidakstabilan emosi. Siswa ketika merasa tertekan dan stress maka siswa tersebut belum melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lazarus (dalam Darsitawati & Budisetyani, 2015) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik mencakup dua kriteria yaitu sehat secara fisik dan nyaman secara psikologis.

Peneliti pada tanggal 2 agustus 2019 sempat melakukan wawancara secara langsung terhadap dua orang siswa asrama tahun pertama di MAN I Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020 dengan inisial siswa A dan siswa B, dari keterangan siswa A tersebut ketika diwawancarai mengatakan bahwa sebagai siswa baru di MAN I Bandar Lampung yang tinggal di asrama sering menghadapi beberapa kesulitan seperti ketika pulang sekolah siswa A masih harus mengikuti kegiatan di asrama yang padat sehingga siswa A menemui kesulitan untuk mengatur waktu belajar maupun mengerjakan tugas, terkadang siswa A tersebut merasa lelah yang membuat siswa A menjadi malas belajar dan juga malas untuk mengerjakan PR sehingga siswa A akan mengerjakan PRnya keesokan harinya di sekolahan, siswa A tersebut juga mengatakan bahwa di asrama harus mengikuti peraturan yang ketat dan siswa A merasa kurang bebas tidak bisa main keluar

asrama sehingga sering merasa jenuh, di asrama juga dituntut untuk mandiri karena jauh dari orang tua, dan siswa tersebut juga mengatakan bahwa di asrama siswa bertemu dengan teman-teman baru yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda dimana dari pengakuannya siswa A tersebut baru sekedar kenal saja dengan teman-teman barunya di asrama dan belum menemukan teman yang cocok atau sesuai dengan dirinya.

Selanjutnya dari keterangan siswa B bahwa menjadi siswa asrama tahun pertama siswa B merasa kesulitan untuk mengatur waktu kegiatan di sekolah dengan kegiatan di asrama. Seperti siswa B mengalami ketika di asrama ada tugas untuk hafalan surat dan harus bisa juga menyelesaikan tugas sekolah yang harus dikumpulkan keesokan harinya sehingga siswa B merasa pusing dan stress karena harus bisa mengatur waktu untuk hafalan surat dan juga mengerjakan tugas sekolah tersebut belum lagi ditambah dengan kegiatan asrama yang lain yang harus siswa B ikuti. Siswa B juga selama di asrama bertemu dengan teman-teman baru dari pengakuan siswa B terkadang siswa B merasa tidak cocok dengan teman sekamarnya di asrama karena perbedaan pendapat yang membuat siswa B tersebut merasa kurang nyaman. Tetapi siswa B ketika sedang ada konflik dengan temannya siswa B memilih untuk mengalah dan berusaha mengerti teman sekamarnya tersebut.

Keberhasilan atau kegagalan siswa dalam proses penyesuaian dirinya di sekolah berkaitan erat dengan faktor-faktor yang turut mempengaruhinya. Menurut Schneider (dalam Ali & Asrori, 2014) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: (a) kondisi fisik, (b) kepribadian terdiri

dari unsur kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi atau kecerdasan, (c) edukasi atau pendidikan, (d) lingkungan, (e) agama dan budaya. Salah satu faktor yang turut mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kepribadian yang didalamnya terdiri dari beberapa unsur salah satunya unsur intelegensi, intelegensi atau kecerdasan memiliki beberapa jenis diantaranya kecerdasan emosional (EQ) dan *adversity quotient* atau kecerdasan adversitas (AQ).

Adanya fenomena tersebut dan juga faktor-faktor penyesuaian diri yang telah disebutkan, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama di MAN I Bandar Lampung.

Menurut Ronnie (2006) menjelaskan bahwa banyak para ahli berpendapat bahwa kecerdasan akademik (IQ) ini hanya 15% saja perannya terhadap kesuksesan dan kebahagiaan seseorang. Sisanya ditentukan oleh sikap (*attitude*) nya. Sementara sikap ini merupakan muara dari *EQ* dan *AQ*. Begitu juga dengan kesuksesan penyesuaian diri siswa ditahun pertama di sekolah menengah atas, dimana dalam keberhasilan penyesuaian diri siswa di sekolah menengah atas tidak hanya IQ saja yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri siswa tetapi juga *Emosional Quotient* dan *Adversity Quotient*.

Menurut Agustian (dalam Hanifa 2017) selama proses penyesuaian diri pada setiap individu yaitu siswa tahun pertama, salah satu faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kecerdasan yang dimiliki oleh setiap individu atau siswa tahun pertama tersebut seperti kecerdasan emosional dan

kecerdasan adversitas. Pada teori intelegensi, selain *intelligence quotient* (IQ) dan *spiritual quotient* (SQ) terdapat kecerdasan bentuk lain yaitu kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) dan kecerdasan adversitas atau *adversity quotient* (AQ). Faktor kecerdasan sangat penting dalam proses penyesuaian diri dikarenakan dapat mengurangi rasa kecemasan pada diri individu serta ketidak stabilan emosi yang ada pada diri individu siswa tersebut.

Menurut Purba (dalam Hanifa, 2011), menjelaskan bahwa *emotional quotient* sebagai kemampuan di bidang emosi, yaitu kemampuan menghadapi frustrasi, kemampuan mengendalikan emosi, semangat optimisme dan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain (empati). Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh Goleman (dalam Hanifa, 2008), EQ mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengatur suasana hati, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan menyelesaikan konflik serta mampu untuk memimpin. Untuk itu kecerdasan emosional sangat penting dalam proses penyesuaian diri siswa.

Islam sendiri telah membahas bahwa manusia agar mengendalikan amarah atau mampu mengelola emosinya. Sebagaimana dalam firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 134.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: “ (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan

mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”(Q.S. Ali Imron:134).

Ayat diatas mengajarkan kepada kita bahwa sebagai orang islam untuk dapat mengendalikan amarahnya atau mengelola emosi. Karena rasa amarah merupakan salah satu yang harus dimiliki dalam kecerdasan emosional seseorang.

Saknadur (dalam Darsitawati & Budisetyani, 2015) menyatakan bahwa ketika individu mampu mengarahkan dan menggunakan emosinya dengan baik maka hal tersebut akan membantu individu untuk mengarahkannya agar betingkah laku dan berpikir untuk dapat mencapai tujuan hidupnya sehingga individu merasakan kepuasan atas tercapainya tujuan hidupnya, sehingga individu secara sengaja menggunakan emosinya atau yang disebut dengan kecerdasan emosional. Siswa ketika memiliki kecerdasan emosional maka siswa akan lebih mudah untuk coping adaptif, ketika siswa memiliki coping adaptif maka akan mempermudah siswa dalam proses penyesuaian diri yang baik karena siswa akan terhindar dari perasaan tertekan dan stress dalam menghadapi berbagai konflik yang siswa alami seperti harus menghadapi berbagai perubahan pada masa transisi. Dari penjelasan diatas maka kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam penyesuaian diri siswa pada masa transisi.

Menurut penelitian Saptoto (2010), Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan *Coping* Adaptif. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa secara umum ada korelasi antara EI dan kemampuan coping adaptif. Menurut penelitian Himmah & Desiningrum (2017), Hubungan Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian diri pada Santri Remaja Kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan

signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. menurut penelitian Muti'ah (2016), Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa kecerdasan emosional siswa terhadap kemampuan penyesuaian diri remaja memberikan hubungan yang positif.

Terdapat orang-orang yang dihadapkan pada suatu masalah atau kesulitan mereka mampu bertahan dan tidak mudah menyerah serta tidak berputus asa, ada juga orang-orang yang dalam menghadapi masalah atau kesulitan mereka tidak mampu bertahan dan mudah menyerah serta berputus asa dalam menghadapinya. Oleh karena itu dengan adanya *Emotional Quotient* yang tinggi, setiap individu siswa sebaiknya didukung pula memiliki *Adversity Quotient* yang merupakan kemampuan bertahan seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan (Munib, 2002).

Adversity intelligence adalah kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya (Stoltz, 2000 dalam Rohman & Fauziah 2016). Menurut Stoltz (dalam, Arif & Indrawati) *adversity intelligence* merupakan totalitas kemampuan seseorang untuk bertindak yang merupakan pola-pola kebiasaan yang mendasari cara individu melihat dan merespon peristiwa-peristiwa dalam hidupnya, sehingga hambatan dapat diatasi.

Islam menjelaskan ketika manusia dihadapkan dengan berbagai kesulitan, ujian, berbagai cobaan, dan menemui berbagai hambatan, jika dalam hal tersebut manusia tersebut mau menghadapi dan ada keinginan untuk mengubah hambatan

tersebut maka sesungguhnya Allah SWT akan memberikan kemudahan berupa jalan keluar dan member pertolongan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Ar-Raad ayat 11.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ^{١١}

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (Q.S. Ar-Raad:11)

Ayat diatas mengajarkan bahwa Allah SWT tidak akan merubah Keadaan umatnya, selama mereka tidak merubah sebab-sebab kemunduran mereka. Apabila seseorang tidak ada kemauan dan semangat dalam dirinya untuk keluar atau menghadapi hambatan yang diterimanya maka Allah SWT tidak akan merubah keadaan yang terjadi pada seseorang tersebut. Sehingga dibutuhkan kemauan atau semangat serta sikap optimis dalam diri seseorang ketika ingin keluar dari segala hambatan yang dihadapi dengan berbagai upaya dan usaha yang tidak kenal putus asa (*adversity*).

Stolz (dalam Rohman & Fauziah 2016), menyatakan bahwa seseorang dalam menjalani kehidupannya akan selalu merasakan tekanan-tekanan, begitupun di sekolah, siswa dihadapkan oleh berbagai hambatan, salah satunya yaitu berkaitan dengan akademik. Siswa ketika tidak mampu menghadapi tekanan-tekanan tersebut dengan baik, maka siswa dapat mengalami stres. Siswa yang merasa tertekan dan stres dengan berbagai konflik yang siswa hadapi ketika masa transisi di sekolah, berarti siswa tersebut belum mampu menyesuaikan diri di sekolah. Untuk mengatasi memperbaiki kesulitan dan masalah yang dihadapi tersebut maka dibutuhkan daya juang. Daya juang yang ada dalam diri individu dapat terlihat dengan adanya sifat pengendalian dan penyesuaian diri akan situasi

yang mempengaruhi berbagai bidang kehidupan. Pengendalian dan penyesuaian diri dapat memotivasi seseorang untuk berpretasi dan bersaing dalam mencapai kesuksesan (Stoltz, 2005). *Adversity Quotient* atau daya juang sangat berperan dalam proses penyesuaian diri hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu.

Menurut penelitian Arif & Indrawati (2014), Hubungan antara *Adversity Intelligence* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *Adversity Intelligence* dengan penyesuaian diri, semakin tinggi *Adversity Intelligence* maka semakin positif penyesuaian diri. Menurut penelitian Sari & Rinaldi (2018), Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Daerah Sumatra Barat. Hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang berasal dari luar Sumatra Barat. Menurut penelitian Anggelina & Kusumaningtyas (2017), Hubungan Kecerdasan Adversitas dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sidokerto Plupuh Sragen Tahun Pelajaran 2016/2017. Hasil penelitiannya menyatakan ada hubungan positif antara variabel kecerdasan adversitas dengan penyesuaian diri.

Adversity Quotient merupakan hal yang penting dalam proses penyesuaian diri siswa. Siswa ketika memiliki *adversity quotient* siswa dapat bertahan terhadap kesulitannya selama masa transisi sekolah dan juga masa transisi dari usia kanak-kanak ke dewasa yang penuh dengan berbagai konflik. Sehingga ketika siswa tersebut mampu bertahan terhadap kesulitannya siswa akan memiliki kesejahteraan

sekolah dan terhindar dari stress maka siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang positif.

Berdasarkan penelitian terdahulu, maka penelitian ini berorientasi pada “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Tahun Pertama MAN I Bandar Lampung”. Penelitian ini akan dilakukan guna untuk membuktikan apakah hubungan kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama di sekolah akan mengungkapkan hubungan yang positif seperti pada penelitian terdahulu atau malah sebaliknya, terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama di sekolah.

A. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama di MAN I Bandar Lampung.

B. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis dapat menambah wawasan bagi peneliti dan sumbangan pemikiran di bidang ilmu psikologi mengenai hubungan kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama.
- b. Dapat disajikan sebagai bahan referensi dan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang meneliti tentang penyesuaian diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah terutama pengurus asrama dan guru untuk menanamkan semangat dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan *adversity quotient* terhadap penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama, seperti dengan mengadakan pelatihan yang berisikan cara meningkatkan kecerdasan emosional, *adversity quotient* dan terutama penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua agar sedini mungkin mempersiapkan anaknya sebelum memasuki asrama, dengan sedini mungkin melatih anaknya untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan *adversity quotient* terhadap penyesuaian diri. Orang tua dapat melatih anaknya untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya dengan memberi apresiasi terhadap kebaikan anak, menumbuhkan rasa empati pada anak, melatih anak untuk memahami emosi orang lain, melatih anak untuk mengenal, memahami, dan mengendalikan emosi diri. Sedangkan orang tua dalam melatih meningkatkan *adversity quotient* pada anak dengan membiasakan anak agar tetap optimis ketika dihadapkan pada suatu kesulitan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Desmita, 2014) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang didalamnya terdiri dari respons mental dan tingkah laku, dimana individu mencoba berusaha agar dapat berhasil dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan yang ada dalam dirinya, seperti ketegangan-ketegangan dalam diri individu, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga dapat terbentuk adanya tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Masih dari Schneiders (dalam Ghufroon & Risnawati, 2011) bahwa penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan oleh manusia untuk dapat menguasai tekanan yang diakibatkan oleh dorongan kebutuhan, manusia juga dituntut untuk berusaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan berusaha menyelaraskan antara hubungan individu dengan realitas.

Menurut Satmoko (dalam Ghufroon & Risnawati, 2011) penyesuaian diri merupakan interaksi yang dilakukan seseorang secara kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Menurut W.A. Gerungan (dalam Sunaryo, 2004), penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri).

2. Aspek-Aspek Penyesuaian diri

Schneider (dalam Puger, 2015) Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu; penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apakelebihan dan kekurangan dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya dengan kondisi dirinya.

b. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. silih berganti di dalam masyarakat terdapat proses yaitu proses dimana setiap individu dalam masyarakat mereka saling mempengaruhi antara individu satu dengan individu lainnya. Maka proses yang telah terjadi dalam masyarakat tersebut menjadi cikal bakal terbentuknya suatu pola kebudayaan dan tingkah laku yang disesuaikan dengan adanya beberapa aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang harus mereka semua patuhi, hal tersebut dilakukan dengan tujuan yaitu dapat tercapainya penyelesaian bagi persoalan-persoalan dalam kehidupan dalam menjalani hidup sehari-hari. Proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Terjadinya penyesuaian sosial pada diri individu dengan lingkungan dimana individu tersebut menjalani

kehidupannya serta melakukan interaksi dengan individu lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, masyarakat luas secara umum.

3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Menurut Scheneider (dalam Ali & Asrori, 2014) Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

a. Kondisi Fisik

Unsur-unsur kondisi fisik yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Pertama, Hereditas dan konstitusi fisik dalam memahami bagaimana pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, maka dalam memahami hereditas perlu meninjau dari pendektan fisik dikarenakan hereditas sendiri dapat dipahami dengan cara melihat melalui mekanisme fisik. Dapat dipahami bahwa semakin adanya kedetan antara kualitas pribadi, sifat, atau kecenderungan dengan sistem fisik maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

Ke-dua, Sistem utama tubuh seperti sistem syaraf, kelenjar, dan otot merupakan sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Perlu adanya perkembangan sistem syaraf secara normal dan juga harus dalam keadaan sehat dengan begitu maka akan berfungsi fungsi-fungsi psikologis secara maksimal sehingga hal tersebut akan mempengaruhi penyesuaian diri secara baik.

Ke-tiga, Kesehatan fisik, penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dalam kondisi fisik yang sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat

menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Pertama, Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap, dan karakteristik jenis lainnya. Semakin kaku dan tidak ada kemauan dan kemampuan untuk merespons lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

Ke-dua, Pengaturan diri (*self-regulation*), sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian.

Ke-tiga, Realisasi diri (*self-realization*), proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitanya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu, unsur-

unsur penting yang mendasari realisasi diri.

Keempat, Intelegensi, kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting perannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi atau kecerdasan. Tidak sedikit, baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya atau intelegensinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri. Intelegensi atau kecerdasan memiliki beberapa jenis kecerdasan yaitu IQ, SQ, EQ, dan AQ.

Sesuai dengan survei yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mendukung bahwa EQ (kecerdasan emosional) dan AQ (*adversity quotient*) memiliki peranan yang penting dalam proses penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Himmah dan Desiningrum (2017), dalam penelitiannya menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian diri pada santri remaja. Peneliti juga melakukan survei bahwa AQ memiliki peran yang penting bagi penyesuaian diri, dinyatakan dalam penelitian terdahulu, penelitian yang dilakukan oleh Arif dan Indrawati bahwa *adversity quotient* (AQ) memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran. Adanya beberapa bukti penelitian diatas dapat dinyatakan bahwa kecerdasan emosional dan *adversity quotient* menjadi faktor dalam proses penyesuaian diri.

c. Edukasi atau pendidikan

Unsur-unsur penting dalam edukasi atau pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Pertama, belajar dimana kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respons-respons dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap dalam diri individu melalui proses belajar.

Ke-dua, pengalaman dimana ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menyehatkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, mengasyikan, dan bahkan dirasa ingin mengulangnya kembali. Adapun pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, dan menyedihkan. Individu yang mengalami pengalaman traumatik cenderung lebih ragu-ragu, rendah diri, tidak percaya diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

Ke-tiga, latihan dimana latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup di dalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

Ke-empat, determinasi diri berkaitan erat dengan penyesuaian diri bahwa

sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri.

d. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan, dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu berada di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, keluarga, dan masyarakat.

e. Kultural dan Agama Sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri anak mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan cultural di mana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan lainnya. Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan, dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntutan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup umat manusia. Sembahyang dan berdo'a merupakan medium dalam agama untuk menuju ke arah kehidupan yang berarti. Agama memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Mayer (dalam Tadjuddin, 2013) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenal pasti arti-arti emosi dan hubungannya dengan sesuatu, dapat menyelesaikan masalah berdasarkan emosi tersebut. Salovey dan Mayer (dalam Tadjuddin, 2013) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Menurut Goleman (dalam Desmita, 2013), kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2003) kecerdasan emosional memiliki beberapa aspek, beberapa aspek tersebut yaitu :

a. Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah dimana individu mampu mengenali emosinya sendiri dan mengetahui efek dari emosinya tersebut. Dengan kesadaran diri individu mampu mengenali perasaan yang individu rasakan sewaktu perasaan itu terjadi. Individu akan memiliki kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dengan adanya kesadaran diri tersebut. Kemampuan ini digunakan dalam proses pengambilan keputusan. Memiliki kesadaran diri juga membuat individu

memiliki rasa percaya diri yang tinggi, namun individu tetap mengetahui batasan dirinya. Individu ketika tidak memiliki kemampuan untuk memahami perasaan maka individu akan dikuasai oleh perasaan tersebut. Individu yang dikuasi oleh perasaan dalam mengambil sebuah keputusan maka tidak dapat melakukan pertimbangan.

b. Pengaturan diri

Pengaturan diri adalah kemampuan individu untuk mengelola maupun menangani emosi yang memiliki dampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Individu saat berhadapan dengan situasi yang sulit dengan kemampuan pengaturan diri individu akan mampu untuk menyikapinya dengan positif sehingga individu bisa mengatasi tekanan emosi yang muncul dalam dirinya. Individu juga akan tetap berfikir jernih dan tetap fokus ketika sedang menghadapi tekanan.

c. Motivasi

Motivasi merupakan bentuk emosi yaitu berupa keyakinan yang memberikan dorongan dalam mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Motivasi membuat individu menggunakan hasrat dalam dirinya untuk menggerakkan dan menuntun agar mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang memiliki motivasi maka dalam bertindak lebih inisiatif dan juga membuat individu memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi kecemasan, kegagalan, maupun frustrasi.

d. Empati

Empati adalah kesadaran yang dimiliki individu dalam memahami perasaan orang lain, kebutuhan orang lain, dan kepentingan orang lain. Individu yang memiliki empati akan memiliki kemampuan untuk merasakan apa yang orang lain

rasakan melalui persepsi orang lain. Individu dengan memiliki empati akan menjadi lebih peduli kepada orang lain dengan apa yang mereka rasakan dan dapat menumbuhkan rasa percaya ketika individu menjalin hubungan dengan mereka.

e. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan keterampilan mengendalikan emosi, dimana individu dengan memiliki keterampilan sosial ketika melakukan interaksi atau berhubungan dengan orang lain akan dapat mengendalikan emosinya. Individu dengan memiliki keterampilan sosial maka mampu mengelola suatu jalinan hubungan yang baik dan membentuk jaringan sosial dengan lingkungan sekitar. Tidak hanya itu individu dengan memiliki kemampuan keterampilan sosial akan memiliki kemampuan untuk dapat berkomunikasi yang baik, memiliki kemampuan untuk persuasi, mampu melakukan manajemen konflik yang baik, dan memiliki kemampuan berorganisasi. Sehingga individu dengan memiliki keterampilan sosial mampu menjaga dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain dan mampu bekerjasama dalam sebuah kelompok.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah individu yang memiliki potensi dan kemampuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut, sedangkan faktor eksternal adalah dukungan dari lingkungan disekitarnya untuk lebih mengoptimalkan dari semua potensi yang dimilikinya, terutama kecerdasan emosional.

Goleman (dalam Mualifah, 2009) mengatakan bahwa kecerdasan emosi

juga dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, diantaranya faktor otak, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, maka faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah:

a. Faktor Otak

La Doux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala adalah spesialis masalah-masalah emosional. Apabila amigdala dipisahkan dari bagian-bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosi awal suatu peristiwa, tanpa amigdala tampaknya ia kehilangan semua pemahaman tentang perasaan, juga setiap kemampuan merasakan perasaan. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.

b. Fungsi Lingkungan Keluarga

Orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orang tua. Jika orang tua tidak mampu atau salah dalam mengenalkan emosi, maka dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.

c. Faktor Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah merupakan faktor penting kedua setelah keluarga, karena di lingkungan ini anak mendapatkan pendidikan lebih lama. Guru memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi anak melalui

beberapa cara, diantaranya melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajar sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan keintelektualan dan bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.

d. **Faktor Lingkungan Dan Dukungan Sosial**

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat atau penerimaan masyarakat. Semuanya memberikan dukungan psikis atau psikologis bagi anak. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang didalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumenta, informasi dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.

C. Adversity Quotient

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2003) *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. AQ mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. AQ juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut. AQ memprediksi siapa yang mampu dan siapa yang tidak mampu dalam mengatasi kesulitan. AQ juga memprediksi siapa yang akan

gagal dan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya. AQ juga memprediksi siapa yang akan menyerah ataupun bertahan, (Stoltz, 2003).

2. Dimensi-dimensi *Adversity Quotient* (AQ)

Stoltz (2005) menyatakan dimensi dari *adversity quotient* AQ yaitu CO₂RE. C= control, O₂= *Origin* dan *Ownership*, R= *Reach*, E= *Endurance* berikut penjelasannya :

a. *Control*

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan di masa mendatang.

b. *Origin* dan *Ownership*

Aspek *origin* adalah sejauh mana seseorang mempermasalahkan dirinya ketika mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya atau orang lain/lingkungan yang menjadi sumber kesulitan atau kegagalan seseorang. Sedangkan *ownership* mengacu pada sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan dan kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan tersebut.

c. *Reach*

Merupakan aspek untuk melihat sejauh mana kesulitan akan menyebar dalam kehidupan seseorang dan juga menunjukkan bagaimana suatu masalah mengganggu aktivitas lainnya, sekalipun tidak berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi.

d. *Endurance*

Merupakan sejauh mana kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah, sehingga dapat dilihat berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung.

3. Faktor-faktor *Adversity Quotient*

Factor-faktor pembentuk *Adversity Quotient* menurut Stoltz (2005) adalah sebagai berikut:

a. Genetika

Genetika merupakan dasar yang menentukan perilaku seorang individu. Kajian yang paling terkenal yang mengkaji tentang genetika yaitu kajian tentang anak kembar di *University of Minnesota*. Kajian ini melacak ratusan bayi kembar identik yang terpisah dan tinggal dilingkungan yang berbeda, namun setelah dilakukan pengamatan ternyata bayi kembar tersebut tetap memiliki kemiripan yang tinggi walaupun mereka tinggal di lingkungan yang berbeda.

b. Keyakinan

Keyakinan merupakan hal yang sangat penting dalam kelangsungan hidup seseorang. Keyakinan ini dimiliki oleh sebagian besar orang yang telah meraih kesuksesannya atau orang yang sangat sukses. Pemimpin-pemimpin dunia seperti Vaclav Havel dan Nelson Mandela mengatakan bahwa dalam kelangsungan hidup masyarakat keyakinan atau iman merupakan unsur yang penting.

c. Bakat dan kemauan

Individu untuk dapat meraih kesuksesannya membutuhkan bakat dan kemauan. Ketika individu memiliki banyak bakat dalam dirinya namun tidak

diiringi dengan kemauan, maka semua menjadi sia-sia. Individu yang memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah juga salah satunya dipengaruhi oleh bakat yang dimiliki.

d. Karakter

Memiliki karakter yang baik merupakan hal yang penting untuk dimiliki individu untuk meraih kesuksesan dan dapat hidup berdampingan secara damai.

e. Kecerdasan

Individu memiliki berbagai bentuk kecerdasan sampai tahap tertentu. Dari berbagai jenis kecerdasan ada yang lebih mendominasi. Kecerdasan yang mendominasi tersebut akan mempengaruhi dalam karir yang sedang dikejar, pelajaran yang dipilih, dan hobi yang dinikmati.

f. Kesehatan

Individu dalam menggapai kesuksesan dipengaruhi oleh kesehatan emosi dan fisik. Jika individu sakit, penyakit yang dideritanya akan menjadi penghalang bagi individu dalam meraih kesuksesan karena penyakit tersebut akan mengalihkan perhatian individu saat ingin meraih kesuksesan itu.

g. Kinerja

Kinerja seseorang merupakan hal yang paling sering dinilai dan dievaluasi karena kinerja merupakan hal yang paling mudah untuk dilihat oleh orang lain. Melalui kinerja maka dapat dilihat bagaimana seseorang dalam menghadapi permasalahan.

h. Pendidikan

Pendidikan mampu mempengaruhi dalam pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, dan kinerja yang dihasilkan. Melalui hal tersebut pendidikan akan membentuk sikap seseorang sehingga mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kesulitan.

i. Lingkungan

Individu dalam beradaptasi untuk merespons kesulitan dipengaruhi oleh kondisi lingkungan individu tersebut. Sehingga orang tua, guru, teman sebaya dan orang-orang disekitar individu memiliki peran penting dalam membentuk individu dalam merespons kesulitan sehingga terbentuk *Adversity quotient* dalam diri individu. Individu yang memiliki *Adversity quotient* cukup tinggi akan cenderung bertahan sampai berhasil walaupun sedang berada dikondisi yang buruk dan dihadapkan oleh berbagai kesulitan.

4. Tingkatan *Adversity Quotient* (AQ)

Menurut Stoltz (2005) terdapat tiga macam tipe *adversity quotient* yaitu, *Climbers* (pendaki), *Campers* (Pekemah), dan *Quitters* (berhenti) yang akan dijelaskan sebagai berikut.

a. *Quitters*

Quitters merupakan orang-orang yang memilih untuk berhenti berusaha, dimana mereka lebih memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Orang yang berada dalam tingkatan *quitters* mereka menolak kesempatan yang diberikan dari apa yang ingin mereka capai. Mereka lebih mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti manusiawi untuk terus

berusaha. Sehingga mereka meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan.

b. *Campers*

Campers atau orang yang berkemah merupakan orang-orang yang bosan dalam berusaha dan dengan sedikit usaha yang telah dilakukan mereka sudah merasa puas dengan apa yang telah mereka capai. Orang-orang dengan tipe *Campers* ini lebih memilih untuk berada pada posisi yang nyaman untuk menikmati apa yang mereka telah capai dengan mengorbankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi. Kebanyakan para *Campers* menganggap diri dan kehidupan mereka telah sukses sehingga tidak perlu lagi melakukan perbaikan dan usaha.

c. *Climbers*

Climbers atau si pendaki merupakan orang yang dalam hidupnya selalu melakukan usaha. Para *climbers* dalam melakukan usaha disepanjang hidupnya mereka tidak lagi menghiraukan latar belakang, keuntungan dan kerugian, nasib baik ataupun buruk. Orang dengan tipe *climbers* mereka akan membaktikan diri mereka pada pertumbuhan dan belajar seumur hidup. *Climbers* juga selalu menyabut baik tantangan-tantangan yang mereka hadapi sepanjang hidupnya.

D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Desmita, 2014) penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Kecerdasan emosional dan *Adversity quotient* sangat berperan dalam proses penyesuaian diri. Agar berhasil dalam penyesuaian diri individu dituntut untuk mampu mengelola emosi di dalam dirinya, baik mengontrol, mengendalikan maupun memposisikan emosi pada saatnya, memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri, dapat mengembangkan pikiran dan tindakan agar menghasilkan perilaku yang sesuai dengan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Sehingga menghasilkan penyesuaian diri yang baik. Jadi kecerdasan emosi sangat bermanfaat bagi proses penyesuaian diri.

Kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dalam penelitian Himmah dan Desiningrum (2017) Hubungan Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. Bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Semakin tingginya kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula

penyesuaian diri. Berlaku pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

Begitu juga *Adversity quotient* sangat berperan dalam penyesuaian diri. Dalam penyesuaian diri individu dituntut untuk dapat berhasil dalam mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Individu dalam melakukan penyesuaian diri jika individu kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi kesulitan dan konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan, untuk itu *Adversity quotient* sangat penting dalam individu melakukan penyesuaian diri. Karena dengan *Adversity Quotient* menjadikan individu memiliki ketahanan dalam menghadapi konflik sehingga dapat terus bertahan dan memiliki daya juang yang tinggi agar dapat menguasai kesulitan yang ada menjadi sebuah peluang. Sehingga individu dapat memiliki penyesuaian diri yang baik karena dengan ketahanan yang ia miliki dapat menyelaraskan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi juga oleh *Adversity quotient*, Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dalam penelitian Arif dan Indrawati (2014), Hubungan antara *Adversity Intelligence* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Dengan hasil yaitu terdapat hubungan positif antara *adversity intelligence* dengan penyesuaian diri.

Semakin tinggi *adversity intelligence* maka semakin positif penyesuaian diri. Berlaku pula sebaliknya, semakin rendah *adversity intelligence* maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

E. Kerangka Pikir

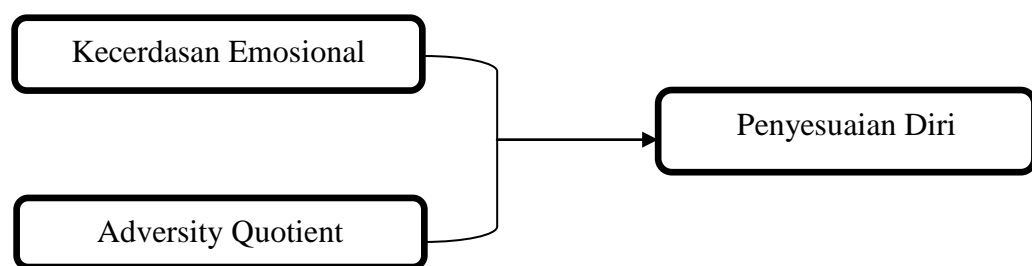
Kecerdasan emosional dan *Adversity quotient* sangat berperan dalam proses penyesuaian diri. Individu yang cerdas atau matang secara emosional dapat mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak menimbulkan ledakan emosi yang dapat menimbulkan konflik. Individu yang cerdas dalam emosi dapat mengenali emosi orang lain, dan dapat menumbuhkan hubungan saling percaya sehingga dapat menyelaraskan diri dengan orang banyak. Untuk itu individu yang cerdas emosionalnya dapat membina hubungan dengan baik ketika berinteraksi dengan orang lain dikarenakan individu tersebut dapat mengarahkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima. Hal tersebut memiliki kesesuaian dengan pernyataan Goleman (2003) kecerdasan emosional merujuk kepada lima komponen penting yaitu kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Salah satu komponen kecerdasan emosional dimana individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat mengenali emosi orang lain, yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat.

Individu memiliki *adversity quotient* maka individu akan memiliki ketahanan dalam dirinya yang menjadikan individu memiliki keterampilan dalam mengatasi masalah, dengan individu memiliki ketahanan dalam dirinya maka individu tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan dengan cara mengenali kesulitan tersebut dan dapat mengelola kesulitannya, sehingga membuat individu merasa siap untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikannya. Hal tersebut memiliki kesesuaian dengan pernyataan Stoltz (2000), *adversity quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan.

Kecerdasan emosional dan *adversity quotient* sangat berperan dalam proses penyesuaian diri. Agar berhasil dalam penyesuaian diri individu dituntut untuk mampu mengelola emosi di dalam dirinya, baik mengontrol, mengendalikan maupun memposisikan emosi pada saatnya, memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri, dapat mengembangkan pikiran dan tindakan agar menghasilkan perilaku yang sesuai dengan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Sehingga menghasilkan penyesuaian diri yang baik. Jadi kecerdasan emosi sangat bermanfaat bagi proses penyesuaian diri. Begitu juga *adversity quotient* sangat berperan dalam penyesuaian diri. Dalam penyesuaian diri individu dituntut untuk dapat berhasil dalam mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Individu dalam melakukan penyesuaian diri jika individu kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi kesulitan dan konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan, untuk itu *adversity quotient* sangat penting dalam individu melakukan penyesuaian diri. Karena dengan *adversity quotient* menjadikan individu memiliki ketahanan dalam menghadapi Konflik sehingga dapat terus bertahan dan memiliki daya juang yang tinggi agar dapat menguasai kesulitan yang ada menjadi sebuah peluang. Sehingga individu dapat memiliki penyesuaian diri yang baik karena dengan ketahanan yang ia miliki dapat menyelaraskan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Kecerdasan emosional bersama-sama didukung *adversity quotient* dapat membuat individu tidak hanya mampu mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, juga meningkatkan kemampuan memotivasi diri secara keseluruhan untuk mencapai kesuksesan dalam penyesuaian diri individu.



Gambar I. Bagan Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri

F. Hipotesis

1. Ada hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dan *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama.
2. Ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama.
3. Ada hubungan positif antara *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, W. S. 2015. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Jurnal KOPASTA*, 2(2), 91-96.
- Ali, M. & Asrori, M. 2014. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anggelina, N. & Kusumaningtyas, E. L. 2017. Hubungan Kecerdasan Adversitas dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sidokerto Plupuh Sragen Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal PGSD FKIP UNISRI*, 2 (2), 1-15.
- Arif, K. & Indrawati, S. E. 2014. Hubungan antara Adversity Intelligence dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 3 (2), 218-227.
- Azhari, S. A. M., Mayangsari, D. M. & Erlyani, N. 2015. Hubungan Perilaku Asertif dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Tahun Pertama di SMP. *Jurnal EKOPSY*, 2 (1), 20-25
- Azwar, S. 2017. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2017. *Reliabilitas dan Validitas*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Darsitawati, P. A. G. I. & Budisetyani, W. P. A. G. I. 2015. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Perempuan Usia Premenopause di Denpasar Selatan. *Jurnal Psikologi*, 2 (1), 1-12.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan, Bandung*: PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT Rosdakarya.
- Fitriany, R. 2008. Hubungan Adversity Quotient Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa Perantauan di UIN Syarif Hidayatullah Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi.
- Ghufron, N. M. & Risnawita, R. 2017. *Teori-teori Psikologi*, Jokjakarta : PT AR-RUZZ MEDIA.
- Goleman, D. 2003. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia.

- Hanggowiyono, P. 2015. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*, Malang: Gunung Samudra.
- Hanifa, Y. 2017. Hubungan antara Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 5 (1), 43-55.
- Himmah, L. & Desiningrum, R. D. 2017. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. *Jurnal Empati*, 7 (3), 337-350.
- Huda, T, N., & Mulyana, A. 2018. Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (1), 115-132.
- Irfan, M. & Suprapti, V. 2014. Hubungan Self- Efficacy dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3), 172-178.
- Jannah, M. 2016. Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikologi*, 1 (1), 243-256.
- M, Ronnie, D. 2006. *The Power of Emotional & Adversity Quotient for Teachers*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Mualifah, 2009. *Psycho Islamic smart parenting*, Jogjakarta: PT Diva Press.
- Muti'ah, R. 2016. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Ilmiah Advokasi*, 4 (2), 26-40.
- Putro, Z. K. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17 (1), 25-32.
- Rohman, H. I. & Fauziah, N. 2016. Hubungan antara *Adversity Intelligence* dengan *School Well Being*. *Jurnal Empati*, 5 (2), 322-326.
- Sari, N. & Rinaldi, R. 2018. Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Daerah Sumatra Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 2018 (4).
- Stoltz, G.P., 2003, *Adversity Quotient mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo.
- , 2005, *Adversity Quotient mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sujarweni, W. 2014. *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah dipahami*, Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Sunaryo, 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*, Jakarta: EGC.
- Tadjuddin, N. 2013. *Analisis Melejitkan Kopetensi Pribadi dan Kompetensi Sosial Anak Usia Dini*, PT Harakindo Publishing.
- Utama, S. B. A. 2017. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Skripsi.
- Virlia, S. 2015. Hubungan *Adversity Quotient* Dan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bm. *Jurnal Psikologi Bernetika*, 8 (1), 62-75.
- Winarsunu, T. 2015. Statistika dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Malang: UMM PRESS.
- Wulandari, K. N. & Rustika, M. I. 2016. Peran Kemandirian dan Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Tahun Pertama SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3 (2), 232-243.